

Galettes de dinde à la sauce soja sucrée

avec quartiers de patates douces et légumes à l'ail

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Courgette



Poivron



Mélange mirin-soya



Patate douce



Gousses d'ail



Oignon vert



Lime



Chapelure panko

BONJOUR MIRIN

Un vin de riz doux japonais qui ajoute une subtile touche d'acidité aux sauces!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Mélange mirin-soya	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Patate douce	340 g	680 g
Gousses d'ail	2	4
Oignon vert	2	4
Lime	½	1
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les quartiers de **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.

4



Cuire les galettes

- Entre-temps, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, le **reste** de l'**ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** dans le bol contenant le **mélange mirin-soya réservé**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) de **1,25 cm** (½ po) d'.
- Lorsque les **légumes** seront cuits, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **beurre**, puis les **galettes**. Cuire de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Transférer dans l'assiette contenant les **légumes**.

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
- Réserver **2 c. à thé** (4 c. à soupe) de **mélange mirin-soya** dans un bol moyen. Réserver.
- Dans un petit bol, mélanger le **reste** du **mélange mirin-soya**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.

5



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen, puis ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons verts** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **mélange mirin-soya**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Ajouter 1 c. à soupe d'eau dans la poêle si la sauce épaissit trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu.
- Remettre les **galettes** dans la poêle, puis retourner pour enrober.

3



Sauter les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **zeste de lime**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Répartir les **patates douces**, les **légumes** et les **galettes** dans les assiettes.
- Arroser les **galettes** d'un **filet** de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!